



564210 - VAL DE L'ORNE FOOTBALL CLUB

Préparation physique et mentale

ACTION

Nom de l'action

Préparation physique et mentale

Date de l'action

16/10/2024

Public cible

U10-U13

Nombre de participants

30

Thème de l'action

Santé

Descriptif de l'action

Notre joueuse seniors Kyra, éducatrice, diplômée de la fac de sport et actuellement en étude de psycho, est intervenue auprès de nos u10 / u11 sur plusieurs sujets : Importance de l'échauffement • Explication de la nécessité de chauffer les muscles (muscles / élastiques) • Que faire avant l'échauffement et surtout ce qu'on ne doit pas faire Importance de prendre soin de son corps - Nutrition - Hydratation - Ecouter son corps (les alertes) Concentration en match ou à l'entraînement - Pour bien comprendre l'exercice et réaliser une bonne perf - Pour progresser - Pour éviter les blessures Préparation avant un match - Être à l'écoute du coach pendant la causerie - Être sérieux pendant l'échauffement

Commentaire

*j'ai aussi une courte vidéo mais que je n'arrive pas partager sur cette page. Je peux l'envoyer par mail si besoin.

Photo(s)

